

2. Горбачев Д. В., Гондарева Л. Н., Вальцев В. В. Исследование эффективности БОС-тренинга по параметрам огибающей электромиограммы ведущих мышечных групп в системе скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля // Вестн. Татар. гос. гуманитар.-пед. ун-та. 2010. № 2 (20). С. 34–37.

3. Батюшев В. М., Ищенко А. Д. и др. Комплексная оценка готовности газодымозащитников к работе в дыхательных аппаратах // Технологии техносферной безопасности : интернет-журн. 2017. Вып. 2 (72). С. 229–235. URL: <http://academygps.ru/ttb> (дата обращения: 12.11.2019).

Е. В. Гусакова

Н. Г. Литвинчук

*Нахимовское военно-морское училище МО РФ,
Санкт-Петербург*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ СИСТЕМ «КУПОЛЬНОЙ АУДИТОРИИ» И «INDIGO» В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПЕДАГОГОВ НВМУ

Ключевые слова: мультимедиа-технологии, психологическая поддержка, органы чувств

Введение. Мультимедиа — это современные компьютерные информационные технологии, позволяющие объединить в компьютерной системе текст, звук, видеоизображение, графическое изображение и анимацию (мультипликацию). Использование мультимедийных средств позволяет одновременно воздействовать на несколько органов чувств человека и благодаря этому повышать эффективность его познавательной деятельности и усиливать влияние на эмоциональную сферу. Поскольку работоспособность педагогов, психологов и воспитателей зависит от их умения противостоять стрессу, вызванному неблагоприятными обстоятельствами в про-

фессиональной или личной жизни, а в настоящее время и работой в условиях пандемии COVID, оказание психологической поддержки и помощи в сохранении психического здоровья участников образовательного процесса является актуальной задачей, стоящей перед психологами системы образования.

Материалы и методы. На занятиях в рамках программы психологической поддержки сотрудников НВМУ «Якоря здоровья» мы используем мультимедийные системы *Indigo* и «Купольная аудитория». Программа *Indigo* представляет собой нечто среднее между настольными приложениями и web-технологиями, она идеальным образом сочетает их преимущества и нивелирует их недостатки. Благодаря применению мультимедиа за счет одновременного воздействия графического изображения, звука, фото и видео группа участников получает большой эмоциональный заряд и активной включается в дальнейшую работу. «Купольная аудитория» — это специальный купол, который обеспечивает захватывающую 360-градусную проекцию на изогнутой поверхности всего с одного проектора без необходимости дополнительной обработки изображения. «Купольные» проекции действительно впечатляют, так как они позволяют передавать материал уникальным способом, являясь одним из эффективных методов психического расслабления. При этом основой психологической разгрузки является сочетание света и цвета, так как более 90 % информации человек получает через зрение. Именно с помощью воздействия на глаза специального света и цветного изображения можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Для решения этих задач важен еще и звук [1]. Занятия проводятся в сопровождении музыки. Использование «купола» может служить универсальным средством коррекции нарушенных функций, поскольку помогает организму мобилизовать свои защитные силы и восстановить генетически заданное состояние здоровья человека. Помимо указанных мультимедийных систем, в рамках программы проводятся диагностическое исследование с использованием программы *Indigo*, тренинг с использованием метафорических ассоциативных карт «Спектрокарты», «Я и все-все-все», консультирование (индивидуальное и групповое), беседа, инструктажи, методы ПСР,

методы арт-терапии с использованием «Купольной аудитории», индивидуальные дневники с чек-листами, рационально-эмоциональная поведенческая терапия [2].

Результаты. Оценка результативности программы проводится следующими способами: мониторинг состояния сотрудников путем проведения первичной и итоговой диагностики с применением теста «Нервно-психическая адаптация» (НПА) и опросника «Степень хронического утомления» (А. Б. Леоновой). После завершения практических занятий по программе наблюдается улучшение психологического климата в коллективе, у педагогов снижается ситуативная и личностная тревожность, формируются навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний, повышаются стрессоустойчивость, самооценка и уверенность в себе.

Заключение. Диагностические исследования, проводившиеся до и после применения указанных методов, доказывают их эффективность. Их использование способствует повышению работоспособности и активизации творческого потенциала педагогов.

1. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена : учеб.-метод. пособие. СПб. : СпецЛит, 2017. 127 с.

2. Методические рекомендации по организации и проведению профессионально-психологического сопровождения обучающихся суворовских военных, нахимовского военно-морского и кадетских корпусов МО РФ в ходе образовательного процесса : ГУК МО РФ : в 2 ч. М. : Арманов-центр, 2009. Ч. 1. 66 с.